



TADULAKO JOURNAL SPORT SCIENCES AND PHYSICAL EDUCATION

<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>



PENGARUH LATIHAN LOMPAT KATAK DAN SKIPPING TERHADAP TENDANGAN LAMBUNG JAUH DI TIM EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 1 POSO

Ikhwan Abduh¹, Zaiful Basri², Hendrik Mentara³

¹Universitas Tadulako

(Email: zaiful.basripjkr@gmail.com, Hp: +6852*****)

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima Januari 2019

Disetujui Februari 2019

Dipublikasikan Juni
2019

Keywords:

*Lompat Katak, Skipping,
Tendangan Lambung Jauh,
Sepak Bola.*

Abstrak

Permasalahan dari penelitian ini adalah masih banyak pemain sepak bola dari tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso yang kurang dalam melakukan tendangan lambung jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat katak dan skipping terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso. Berdasarkan analisis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa 1) ada pengaruh latihan lompat katak terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso, 2) Ada pengaruh latihan Skipping terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso dan 3) Latihan Lompat Katak lebih baik dari pada latihan Skipping terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso.

Abstract

The problem of this research is that there are still many soccer players from the Poso 1 SMA Negeri 1 extracurricular team who do not carry out long hull kicks. This study aims to determine the effect of frog jump training and skipping on far hull kicks on the Poso 1 SMA SMA extracurricular team. Based on the analysis carried out it can be concluded that 1) there is the effect of frog jump training on far hull kicks on the extracurricular team of Poso 1 Public High School, 2) There is the effect of Skiping training on far hull kick in Poso 1 Public High School extracurricular team and 3) Frog Jump Training more both from Skipping exercises on far hull kicks in the Poso 1 SMA SMA extracurricular team.

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

PENDAHULUAN

Entah disadari atau tidak, kompetisi-kompetisi sepak bola baik di dalam dan di luar negeri yang ada pada saat ini telah memberikan banyak faedah bagi umat manusia. Selain sebagai tontonan yang atraktif dan mampu memainkan emosi penonton, berbagai kompetisi si “kulit bundar” dewasa ini juga bisa meningkatkan semangat nasionalisme dan membuat keadaan ekonomi seseorang menjadi lebih baik. Belakangan ini, tidak sedikit pemain dan pelatih sepak bola yang memperoleh banyak uang akibat berhasil meraih prestasi di kompetisi-kompetisi yang digelar.

Terkait upaya dalam meningkatkan dan meraih prestasi yang gemilang dalam sebuah kompetisi sepak bola, salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melakukan pembinaan. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (1997: 105), pembinaan adalah suatu proses, usaha, dan kegiatan penyempurnaan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Melalui pembinaan, menurut UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 27 pasal 1 dan 2, akan tercapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah.

Ada sederet bentuk pembinaan yang dapat dilakukan dalam bidang sepak bola, yakni pembinaan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik, serta pembinaan mental. Namun demikian, pembinaan teknik bagi sebagian pihak merupakan pembinaan yang amat sering menjadi prioritas. Pasalnya, penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dalam permainan sepakbola memiliki keutamaan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan teknis dalam situasi bermain, melatih dan menerapkan taktik atau strategi tertentu, melatih kerja sama di bagian tertentu maupun tim secara keseluruhan, serta meningkatkan otomatisasi gerak sehingga gerakan-gerakan serta eksekusi yang akan dilakukan akan bersifat otomatis.

Salah satu teknik dasar yang sangat diperhitungkan untuk dibina dalam permainan sepak bola adalah kemampuan menendang. Menendang adalah suatu usaha atau sepakan yang dapat memindahkan sebuah bola/benda dari suatu tempat ke tempat lain. Kemampuan ini merupakan faktor utama yang dapat menunjang performa seseorang dalam memperagakan berbagai sistem permainan yang bisa memberikan kemenangan, misalnya sistem permainan *kick and rush*. Pada gaya permainan *kick and rush*, pemain dituntut memiliki kemampuan menendang bola yang baik, untuk bisa mengirimkan bola langsung ke depan.

Usaha meningkatkan kemampuan menendang pada permainan sepakbola, terdapat berbagai model latihan yang diasumsikan memiliki pengaruh. Salah satunya adalah latihan lompat katak. Latihan lompat katak adalah suatu bentuk suatu bentuk latihan melompat yang menyerupai kodok/binatang amfibi. Latihan lompat katak dianggap dapat berkontribusi karena latihan ini merupakan salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan *power* tungkai. Dalam menendang bola, peranan tungkai amatlah besar. Menurut Reilly (1996: 129), “Secara mekanika tendangan berawal dari rotasi tungkai”.

Selain latihan lompat katak, bentuk latihan praktis lainnya yang juga diduga sangat mampu meningkatkan kemampuan menendang pada permainan sepak bola adalah latihan *skipping*. Sama halnya dengan latihan lompat katak, latihan *skipping* dianggap dapat berpengaruh karena latihan ini merupakan salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan *power* tungkai. Namun demikian, pada dasarnya latihan *skipping* dalam pelaksanaannya memiliki pola gerak yang cukup berbeda dengan pola gerak latihan lompat katak. Latihan *skipping* adalah latihan yang dilakukan dengan cara melompat ke atas yang dilakukan berulang-ulang dengan tali sebagai medianya.

Penulis melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Poso. SMA Negeri 1 Poso merupakan salah satu sekolah Negeri di kota Poso, Kabupaten Poso, Sulawesi Tengah yang berdiri pada tahun 1903. Jumlah siswa SMA Negeri 1 Poso mencapai 690 orang. Di SMA Negeri 1 Poso sudah banyak memiliki prestasi dalam bidang olahraga dan bidang akademik. Salah satu prestasi bidang olahraga antara lain Lari 100 Meter Putra (O2SN) mendapatkan juara 1 pada tingkat Kabupaten pada tahun 2015. Selain itu salah satu prestasi bidang akademik adalah kejuaraan Olimpiade Sains geografi yang mendapat juara 3 pada tingkat Kabupaten pada tahun 2015.

Ketika penulis melakukan pengamatan di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso, hasil yang ditemukan pada teknik dasar permainan sepak bola khususnya dalam melakukan tendangan lambung jauh ternyata masih jauh dari yang diharapkan. Pengamatan dilakukan dengan cara bertanya kepada guru olahraga serta melihat langsung ketika mereka melakukan permainan sepak bola. Para anggota tim sepakbola SMA Negeri 1 Poso belum mampu bersaing dengan siswadari sekolah-sekolah sederajat yang dimana telah dikenal terlebih dahulu akan prestasi olahraganya, termasuk pada olahraga sepak bola. Dengan adanya tuntutan prestasi, maka perlu dilakukan dan dicari tahu bentuk latihan

mana yang lebih efektif terutama dalam meningkatkan kemampuan tendangan lambung jauh, sehingga dapat dicapai dengan hasil yang baik dan sempurna.

Dari pengamatan tersebut di atas penulis tertarik untuk membahas dan mengkaji secara ilmiah melalui penelitian. Berdasarkan pokok permasalahan yang ada, maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Katak dan *Skipping* terhadap Tendangan Lambung Jauh di Tim Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso”.

Rumusan masalah merupakan fokus penelitian yang berfungsi untuk menunjukkan masalah yang diteliti oleh peneliti. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu: 1) Apakah ada pengaruh latihan lompat katak terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso?, 2) Apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso?. 3) Apakah ada perbedaan pengaruh latihan lompat katak dan *skipping* terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso?

Sesuai dengan latar belakang dan permasalahan dalam penelitian, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu: 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lompat katak terhadap tendangan lambung

jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso. 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso. 3) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan lompat katak dan *skipping* terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Exsperimental*), artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak diasramakan (tidak adanya kontrol bagi sampel).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu “*TwoGroups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat tes awal (*pretest*) sebelum diberi perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2011: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil tes awal dan tes akhir kemampuan tendangan lambung jauh pada tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso.

Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Poso. Selain karena penulis merupakan alumni dari sekolah tersebut, alasan lain dari pemilihan

lokasi didasari belum ada peneliti lain yang melakukan kajian menyangkut latihan lompat katak dan *skipping* di sekolah tersebut guna meningkatkan teknik tendangan lambung jauh permainan sepak bola. Sedangkan waktu yang akan dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu selama 6 pekan.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 130). Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksudkan adalah keseluruhan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Poso yang berjumlah 22 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 131). Lebih lanjut, untuk sekedar an-cang-ancang, maka apabila subyek kurang dari 100, lebih baik di ambil semua, sehingga penelitiannya berupa penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat di ambil 10-15 % atau 10-25 % atau lebih tergantung setidak-tidaknya dari: 1) kemampuan peneliti di lihat dari waktu, 2) sempit luasnya pengamatan dari setiap subyek karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data, 3) besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, jika sampelnya besar hasilnya akan lebih baik (Arikunto, 2006: 135).

Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian

ini menggunakan teknik pengambilan keseluruhan populasi sebagai sampel (*Total Sampling*). Berdasarkan penjelasan mengenai pengambilan sampel di atas, maka peneliti mengambil 22 orang, dengan rincian 11 orang diberikan perlakuan latihan lompat katak, dan 11 orang diberikan perlakuan latihan *skipping*.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*maced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok masing-masing terdiri dari 11 orang.

Adapun prosedur pembagian kelompok latihan lompat katak dan kelompok *pretest* pada pertemuan pertama, kemudian hasil tersebut dirangking dari yang tertinggi sampai yang terendah.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan kegiatan penting dalam suatu penelitian (Arikunto, 2006: 223). Dalam hal ini perlu diingat bahwa kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambilan data atau alat pengukurannya. Kalau alat pengambilan datanya cukup variabel dan valid, maka datanya juga akan valid. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran.

Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebagainya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan dengan variabel yang diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov-Smirnov Test*, kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut: 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal. 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

2. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan bantuan SPSS 16.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam Penelitian ini menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan SPSS 16, yaitu membandingkan Mean antara kelompok

latihan 1 dan kelompok latihan 2. Apabila nilai t-hitung lebih kecil dari t-tabel, maka H_0 ditolak, jika t-hitung lebih besar dibanding t-tabel maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini penulis menggunakan bantuan program SPSS 16.

HASIL

1. Gambaran Hasil Tes Awal

Gambaran hasil tes awal merupakan paparan data yang diperoleh melalui tes awal dari kemampuan siswa (sampel) dalam melakukan tendangan lambung jauh. Pelaksanaan tes awal bertujuan untuk mengetahui data awal sebelum siswa diberikan perlakuan. Tabel 1 pada lampiran akan memperlihatkan data hasil tes awal dari kelompok latihan lompat katak.

Tabel 1 pada lampiran diperlihatkan bahwa hasil terbaik kemampuan dalam menendang bola lambung jauh untuk kelompok latihan lompat katak adalah 34,64 meter, sedangkan hasil kurang baik adalah 17,95 meter.

Tabel 2 pada lampiran diperlihatkan bahwa hasil terbaik kemampuan dalam menendang bola lambung jauh untuk kelompok latihan *Skipping* adalah 34,58 meter, sedangkan hasil kurang baik adalah 17,47 meter.

2. Gambaran Hasil Tes Akhir

Gambaran hasil tes akhir merupakan paparan data yang diperoleh

melalui tes akhir dari kemampuan siswa (sampel) dalam melakukan tendangan lambung jauh. Pelaksanaan tes akhir bertujuan untuk mengetahui data akhir setelah siswa diberikan perlakuan.

Dalam Tabel 3 pada lampiran diperlihatkan bahwa hasil terbaik kemampuan dalam menendang bola lambung jauh untuk kelompok latihan lompat katak adalah 37,15 meter, sedangkan hasil terendahnya adalah 19,17 meter.

Dalam Tabel 4.9 di atas diperlihatkan bahwa hasil terbaik kemampuan dalam menendang bola lambung jauh untuk kelompok latihan *Skiping* adalah 37,81 meter, sedangkan hasil kurang baik adalah 20,21 meter.

3. Hasil Pretest dan Posttest

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat katak dan *skipping* terhadap tendangan lambung jauh tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso, Hasil penelitian *Pretest* dan *posttest* kemampuan tendangan lambung jauh atas tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso dideskripsikan sebagai berikut:

4. Pretest-Posttest Jauhnya Tendangan Dari Latihan Lompat Katak

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimum = 17.95, nilai maksimal = 34.64, rata-rata (mean) =

25.8800, dengan simpang baku (standar Deviation) = 5.70532. sedangkan untuk *posttest* nilai minimum = 19.97, nilai maksimum = 37.15, rata-rata (mean) = 29.0327, dengan simpang baku (standar Deviation) = 5.47112.

5. Pretest-Posttest Jauhnya Tendangan Dari Latihan *Skiping*.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimum = 17.47, nilai maksimal = 34.54, rata-rata (mean) = 25.9491, dengan simpang baku (standar Deviation) = 6.05996, sedangkan untuk *posttest* nilai minimum = 20.21, nilai maksimum = 37.81, rata-rata (mean) = 27.6600, dengan simpang baku (standar Deviation) = 6.59555.

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

6. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan

pengolahan menggunakan bantuann program spss 16.

Dari tabel 5 pada lampiran dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (sig) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

7. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $P > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $P < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada lampiran tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6 diperoleh nilai $\text{Sig.} p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan uji Hipotesis.

8. Uji-t *Pretest* dan *Posttest* Jauhnya Tendangan Lambung dari Latihan Lompat Katak

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lompat katak terhadap kemampuan tendangan lambung jauh pada tim ekstrakurikuler SMAN 1 Poso”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *lompat katak* memberikan pengaruh terhadap tendangan lambung jauh.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$).

Dari analisis yang dilakukan diperoleh bahwa $t\text{-hitung}$ sebesar 5.904 dan $t\text{-tabel}$ 1.812 (df 10) dengan nilai signifikansi p 0.000. oleh karena itu $t\text{-hitung}$ $5.904 > t\text{-tabel}$ 1.812 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ Ada pengaruh latihan lompat katak terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso” diterima. Artinya latihan lompat katak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendang lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso. Dari data *pre-test* memiliki rata-rata (mean) 25.8800, selanjutnya pada saat *pos-test* rata-rata (mean) 29.0327. Besarnya peningkatan tendangan lambung jauh tersebut dapat dilihat dari perbedaan selisih yang sebesar 3.1527, dengan kenaikan persentase 12.1%.

9. Uji-t *Pretest* dan *Posttest* Jauhnya Tendangan Lambung dari Latihan *Skipping*.

Uji -t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *skipping*. terhadap kemampuan tendangan lambung jauh pada tim ekstrakurikuler SMAN 1 Poso”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *skipping* memberikan pengaruh terhadap tendangan lambung jauh. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$).

Dari yang dilakukan diperoleh data bahwa $t\text{-hitung}$ sebesar 4.749 dan $t\text{-tabel}$ 1.812 (df 10) dengan nilai signifikansi p 0.001. Oleh karena itu $t\text{-hitung}$ 4.749 $>$ $t\text{-tabel}$ 1.812 dan nilai signifikansi 0.001 $<$ 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ Ada pengaruh latihan *Skipping*. terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso” diterima. Artinya latihan *skipping*. memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendang lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso. Dari data pre-test memiliki rata-rata (mean) 25.9495, selanjutnya pada saat pos-test rata-rata (mean) 27.6600. Besarnya peningkatan tendangan lambung jauh tersebut dapat dilihat dari selisih yang sebesar 3.0832, dengan kenaikan persentase 6.5%.

10. Perbandingan *Posttest* Kelompok Latihan Lompat Katak dan Kelompok Latihan *Skipping*.

Hipotesis yang ketiga berbunyi” Ada perbedaan pengaruh latihan lompat

katak dan *Skipping*. terhadap tendangan lambung jauh di SMA Negeri 1 Poso”, dapat diketahui melalui selisih posttest antara kelompok latihan lompat katak dan posttest kelompok latihan *skipping*. Berdasarkan proses analisis diperoleh data pada lampiran tabel 7.

Berdasarkan analisis diperoleh nilai rata-rata (mean) posttest latihan lompat katak sebesar 29.0327 dengan kenaikan persentase sebesar 12,1% dan rata-rata (mean) posttest latihan *skipping*.sebesar 27.6600 dengan kenaikan persentase sebesar 6.5%. Dilihat dari selisih posttest sebesar 1.3727, dengan demikian hipotesis yang berbunyi” Ada perbedaan pengaruh latihan lompat katak dan *skipping* terhadap tendangan lambung jauh di SMA Negeri 1 Poso”, diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan lompat katak lebih baik dari pada latihan *skipping*. terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 poso, dengan selisih sebesar 1.3727. Meskipun kedua latihan ini sama-sama membuat otot tungkai untuk berkontraksi dengan cepat dan baik sesuai prinsip latihan plyometrics, namun sesuai penelitian didapatkan bahwa latihan lompat katak memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan power tungkai.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lompat katak dan skipping terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso. Hasil uji t menunjukkan bahwa t-hitung dari latihan lompat katak sebesar $5.904 > 1.812$ (T-tabel) dan besar nilai signifikan $p < 0.000$. Untuk latihan *skipping* hasil uji t menunjukkan t-hitung sebesar $4.749 > 1.812$ (T-tabel) dan nilai signifikan $p < 0.001$. Rata-rata (mean) sebelum dilakukan latihan untuk latihan lompat katak adalah 25.8800 namun pada saat tes akhir rata-rata (mean) meningkat menjadi 29.0327. Sedangkan untuk latihan *skipping* rata-rata (mean) sebelum diberikan latihan adalah 25.9491 setelah tes akhir rata-rata (mean) meningkat menjadi 27.6600. Perbandingan dari kedua bentuk latihan tersebut adalah latihan yang memiliki peningkatan yang lebih signifikan adalah latihan lompat katak. Dapat dilihat dari nilai Rata-rata (mean) tes akhir dari lompat katak sebesar 29.0327 lebih besar dari nilai Rata-rata (mean) tes akhir latihan *skipping* 27.6600.

Tendangan lambung jauh salah satu teknik penting dalam permainan sepak bola. Tendangan lambung jauh atau long passing adalah kemampuan pemain sepak bola untuk menendang bola sejauhya dan untuk mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu timnya yang berada pada

posisi jauh (Surampet, 1992:20). Latihan lompat katak dan *skipping* merupakan salah satu bentuk latihan yang meningkatkan jauhnya tendangan. Karena latihan lompat katak dan *skipping* merupakan salah satu bentuk latihan plyometric. Plyometric adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi dan pengujian hasil deskripsi, didapat kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh latihan lompat katak terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso, dengan nilai t-hitung $5.904 > t\text{-tabel } 1.812$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan kenaikan persentase 12.1%. 2) Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso, dengan t-hitung $4.749 > t\text{-tabel } 1.812$, dan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase 6,5%. 3) Latihan lompat katak lebih baik dari pada latihan *skipping* terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso, dengan selisih sebesar 1.3727.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, R. (2014). *Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Putri Baja 78 Usia 15 –*

18 Tahun. Skripsi Sarjana pada FIK
UNY: tidak diterbitkan.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian
Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta.

Daryanto. (1997). *Kamus Bahasa
Indonesia Lengkap*. Surabaya:
Appolo.

Poerwodarminto. (1984). *Kamus Umum
Bahasa Indonesia*. Jakarta:
Depdikbud.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
Bandung: Alfabeta.

Lampiran

Tabel 1 Data Tes Awal Dari Kelompok Latihan Lompat Katak.

No	Nama Peserta	Hasil Tes awal (Meter)
1	Hasim Ralasik	34.64
2	M. Riad hidayat	31.60
3	Taufiq Qurohman	30.99
4	Rusliadi	29.23
5	Ahmad Rauf	29.12
6	Holid	27.43
7	Moh. Afandi Uloli	22.23
8	Muh. Alfryan. P	21.53
9	Muhamad Abidzar	20.71
10	Wanhar Sapa	19.25
11	Muh. Rifky	17.95

Tabel 2 Data Tes Akhir Dari Kelompok Latihan Lompat Katak.

No	Nama Peserta	Hasil Tes awal (Meter)
1	Hasim Ralasik	37.15
2	M. Riad hidayat	35.70
3	Taufiq Qurohman	33.03
4	Rusliadi	29.96
5	Ahmad Rauf	33.12
6	Holid	30.15
7	Moh. Afandi Uloli	24.81
8	Muh. Alfryan. P	25.13
9	Muhamad Abidzar	27.31
10	Wanhar Sapa	19.97
11	Muh. Rifky	23.03

Tabel 3 Data Tes Akhir Dari Kelompok Latihan *Skipping*..

No	Nama Peserta	Hasil Tes awal (Meter)
1	Rijal Fajri	37.81
2	Muhammad Ridho	37.21
3	Fahrul	32.87
4	Muh. Aditya. U	30.50
5	Syahril	30.70
6	Advent J. Tarisurambi	27.53
7	Fatur Rohman	22.91
8	Aldi Al Razak	23.21
9	Zulfikar Husain	20.26
10	Yusup Bahtiar	21.05
11	Revanli Balie	20.21

Tabel 4 Pretest dan Posttest Tendangan Lambung Jauh

No	Lompat Katak		<i>Skiping.</i>	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	34.64	37.15	34.58	37.81
2	31.60	35.70	34.40	37.21
3	30.99	33.03	30.23	32.87
4	29.23	29.96	30.00	30.50
5	29.12	33.12	27.80	30.70
6	27.43	30.15	27.61	27.53
7	22.23	24.81	21.93	22.91
8	21.53	25.13	21.73	23.21
9	20.71	27.31	19.97	20.26
10	19.25	19.97	19.72	21.05
11	17.95	23.03	17.47	20.21
Mean	25.8800	29.0327	25.9491	27.6600
Nilai Max	34.64	37.15	34.54	37.81
Nilai Min	17.95	19.97	17.47	20.21
Simpang baku	5.70532	5.47112	6.05996	6.59555

Tabel 5 Uji Normalitas

Latihan	P	Sig.	Keterangan
Pretest lompat katak	0.200	0.05	Normal
Posttest lompat katak	0.200	0.05	Normal
Pretest <i>skiping.</i>	0.200	0.05	Normal
Posttest <i>skiping.</i>	0.200	0.05	Normal

Tabel 6 Uji Homogenitas

Kelompok	Df1	Df2	Sig	Keterangan
Pretest	1	20	.829	Homogen
Posttest	1	20	.392	Homogen

Tabel 7 Perbandingan Posttest

Kelompok	Mean	%	Selisih
Lompat katak	29.0327	12.1%	1.3727
<i>Skiping.</i>	27.6600	6.5%	